

令和5年度版 新体力テスト分析ツール【学校対照表】

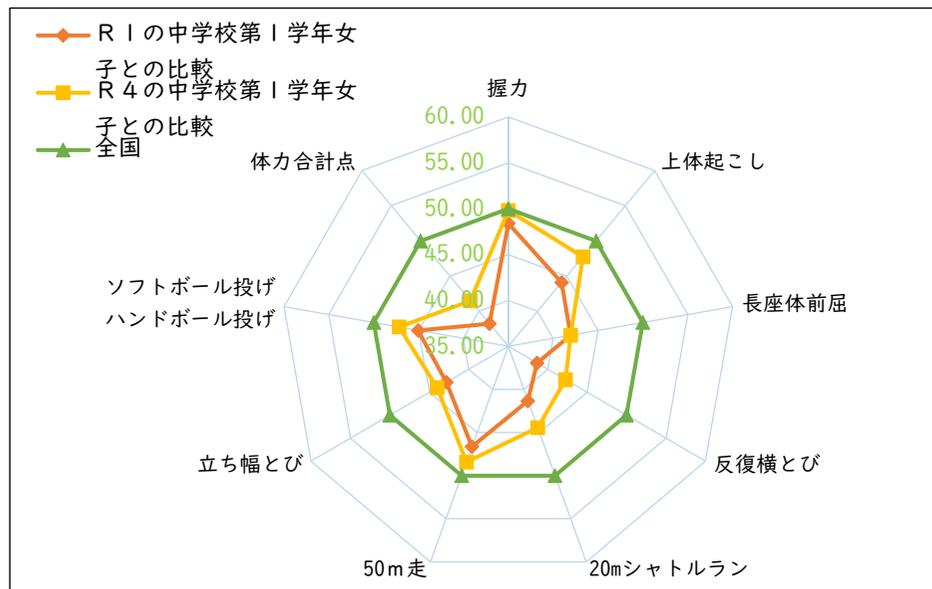
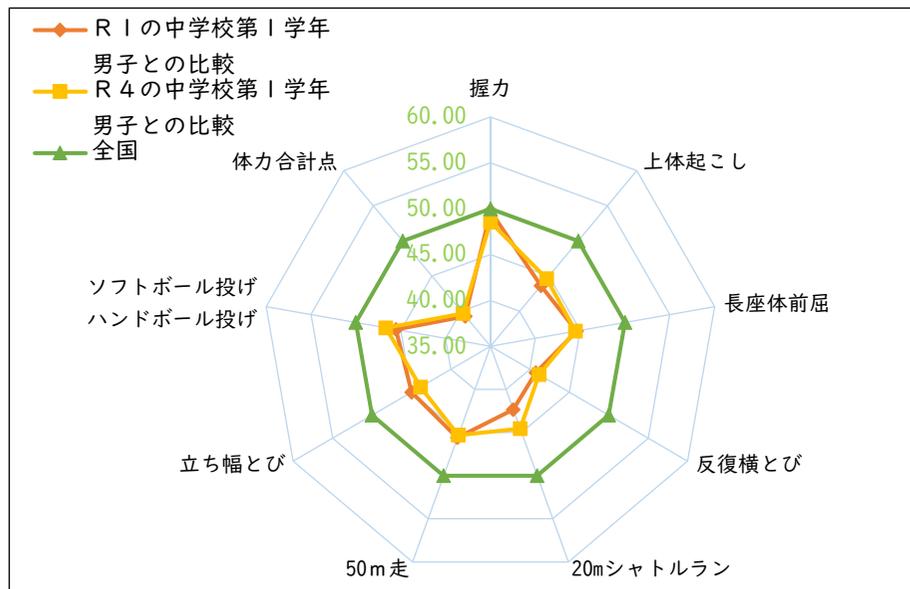
【小樽市立朝里中学校】		男子									女子									
		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン 20m	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投	体力合計点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン 20m	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投	体力合計点	
		kg	回	cm	点	回	秒	cm	m	点	kg	回	cm	点	回	秒	cm	m	点	
中学校	第1学年	R5学校平均	23.79	20.79	35.18	44.13	54.14	8.74	170.56	16.18	26.31	21.30	18.77	36.36	40.55	39.14	9.14	154.27	10.52	36.00
		R1との比較	49.74	43.64	44.61	40.75	42.33	45.59	44.97	45.54	39.28	48.40	44.10	41.94	38.64	41.32	46.63	42.84	45.05	38.23
		R4との比較	48.55	44.61	44.48	41.15	44.55	45.29	43.87	46.65	39.68	49.81	47.76	41.94	42.26	44.41	48.41	44.02	47.18	41.47
	第2学年	R5学校平均	30.14	27.89	42.39	52.56	87.51	7.61	201.97	21.54	44.82	22.38	20.06	40.86	42.39	44.42	9.16	154.97	10.33	39.48
		R1との比較	50.16	50.09	47.01	48.06	49.67	52.92	50.12	50.29	49.74	45.70	41.97	43.69	38.81	41.03	41.94	40.51	41.68	36.02
		R4との比較	51.58	53.43	48.68	51.69	53.66	54.17	51.67	52.07	53.52	48.23	47.27	45.05	45.33	46.34	47.89	45.35	44.93	43.10
	第3学年	R5学校平均	37.46	31.94	52.74	57.64	93.73	7.32	228.94	25.51	54.11	23.95	22.82	45.36	47.67	46.47	9.26	164.73	12.22	42.69
		R1との比較	54.23	53.53	53.34	51.49	49.55	52.31	56.05	53.29	53.00	46.31	45.76	45.53	47.14	42.24	39.81	43.89	44.64	37.34
		R4との比較	54.00	55.78	53.13	52.29	51.21	52.57	54.74	52.85	53.46	47.09	47.90	45.98	48.49	45.15	42.01	45.10	45.77	39.99

は、全国平均以上

は、全国平均から5ポイント以上マイナス

T得点は、「令和元年度体力・運動能力調査（スポーツ庁）」、「令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査（スポーツ庁）」及び「令和4年度体力・運動能力調査（スポーツ庁）」（令和4年度については速報値）を基に算出

## 令和5年度 新体力テストの状況【小樽市立朝里中学校 1学年】



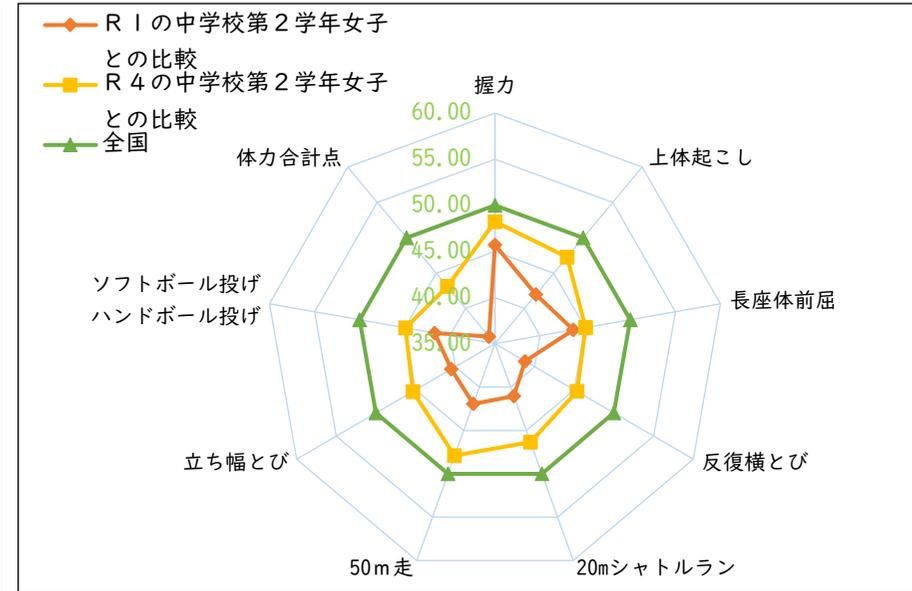
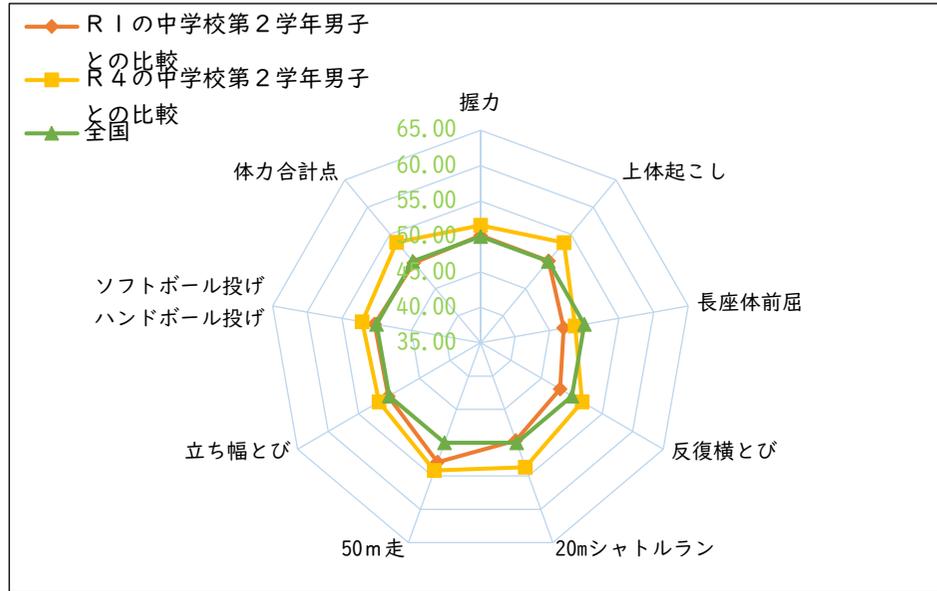
### 【男子の分析】

○握力は全国平均より下回るものの、全国平均に近い結果となっている。  
 △握力を除き、全体的に体力が低い。特に敏しょう性（反復横とび）に大きな課題が見られる。

### 【女子の分析】

○握力は全国平均より下回るものの、その数値に近い結果となっている。  
 △握力を除き、全体的に体力が低い。特に柔軟性（長座体前屈）、敏しょう性（反復横とび）に大きな課題が見られる。

## 令和5年度 新体力テストの状況【小樽市立朝里中学校 2学年】



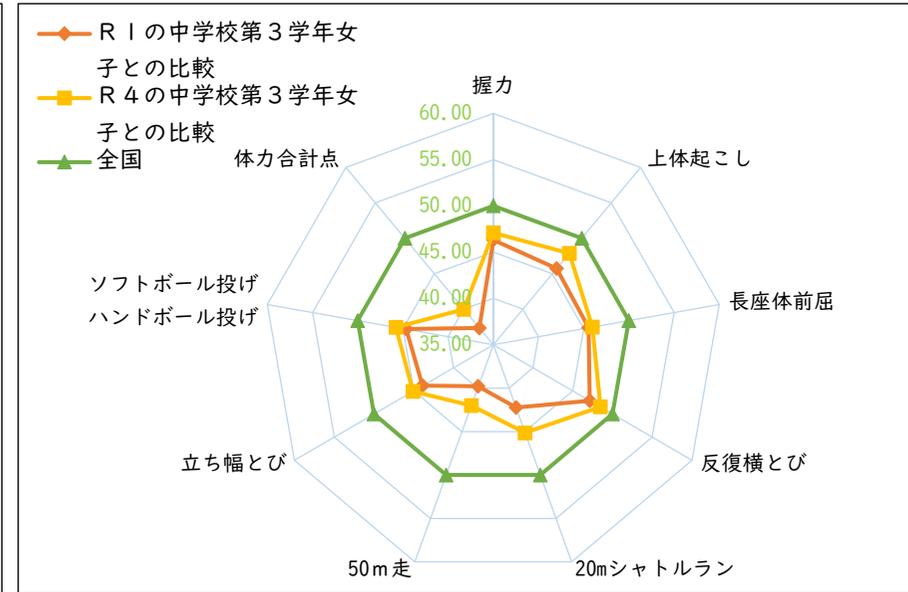
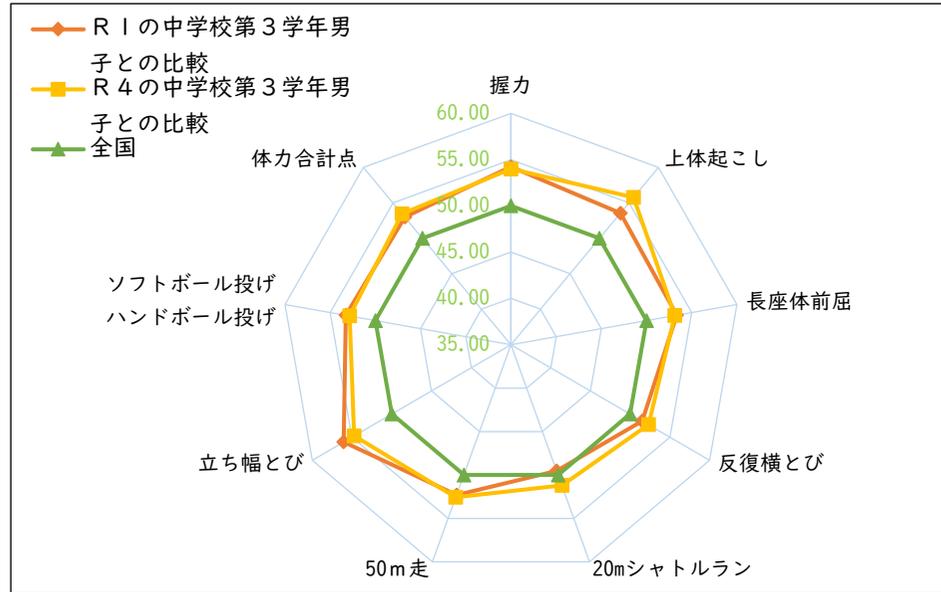
### 【男子の分析】

○長座体前屈を除き、各項目は全国平均を上回っている。

### 【女子の分析】

△全体的に体力が低い。特に柔軟性（長座体前屈）、瞬発力（立ち幅跳び）に大きな課題が見られる。

## 令和5年度 新体力テストの状況【小樽市立朝里中学校 3学年】



### 【男子の分析】

○全ての項目において、全国平均を上回っている。

### 【女子の分析】

○反復横跳びは全国平均より下回るものの、全国平均に近い結果となっている。

△全体的に体力が低い。特にスピード（50m走）に大きな課題が見られる。

## 小樽市立朝里中学校 体力向上に向けて

### 【その1】

1学期から取り組んでいる自分のウォーミングアップのメニューを改善してみよう。参考になるトレーニングを廊下に掲示しますので、参考にしてください。

### 【その2】

2学期に保健体育の授業で取り組む単元特有の体力要素を高めるウォーミングアップを少なくとも1つ、自分で考えてメニューに入れてみよう。

例) マット運動では、どんな運動をするかな? そのときに、必要な体力要素はどのようなものかな? 右の表を見て考えてみよう。

体力要素	体力要素の説明	テスト項目
筋力	筋肉が収縮することによって生じる力で、運動を力強く行う能力	握力 上体起こし
瞬発力	跳んだり、投げたりするときに必要な力で、瞬間的に大きな力を出して運動を行う能力	立ち幅とび ハンドボール投げ
筋持久力	動作を繰り返すときに必要な力で、筋力を長く出し続ける能力	上体起こし
全身持久力	歩や走などの全身を移動させる運動を長く続ける能力	20mシャトルラン
敏しょう性	運動を素早く行う能力	反復横跳び
巧緻性	身体を器用に巧みに動かす能力	ハンドボール投げ
柔軟性	関節と筋肉をどこまで動かすことができるかという身体の柔らかさを示す能力	長座体前屈
スピード	素早く移動する能力	50m走

自分の課題を把握して、必要な運動に取り組み、体力向上を目指そう!!